

¿CUÁNDO APARECEN?



1

Es posible que en algunos momentos la idea de mantenerte sin fumar te parezca **difícil**¹.

2



YO CONTROLO

No bajes la guardia, la mayoría de las recaídas suceden durante los primeros **tres meses después de dejar de fumar**¹.

CÓMO ABORDAR LAS RECAIDAS

con éxito

3



RECONOCE EL ERROR

Tu capacidad de **controlar tus actos** será mayor si conoces los momentos en los que se puede presentar **la tentación**¹.

4

RETOMA TU OBJETIVO



Estás aprendiendo a estar sin fumar, no te rindas e **inténtalo de nuevo**².



Referencias:

1- Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo. (2005). Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo. Recuperado el 22 de noviembre de 2023. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/ciudadania/dejarDeFumar/docs/guiaTabaco.pdf> 2- Valverde A, Ortega G, Saltó-Cerezuela E, Cabezas-Peña C. Guia pas a pas per deixar de fumar [fullet]. Barcelona: Direcció General de Salut Pública; 2014. <https://hdl.handle.net/11351/1376>.